

Bolitas de Coco y Avena



Ingredientes

(10-12 bolitas)

- 100g de coco fresco o deshidratado rallado.
- 30g de Anacardos sin sal, puestos en remojo durante 30 min si son tostados y *8 horas si son crudos*
- 40 g de avena molida
- 20 dátiles sin hueso puestos en remojo por 30 min y escurridos
- 1 cucharada de agua

Preparación

- Rallar el coco o triturarlo pero evitando que se haga una masa.
- Mezcla todos los ingredientes del relleno en la licuadora, hasta que tengas una masa pegajosa y moldeable. Si no está pegajosa agrega 1 cda más de agua.
- Humedece ligeramente tus manos y forma las bolitas.
- Pasa las bolitas por el coco rallado que dejamos para la decoración
- Llevar al congelador por 10 minutos, servir.